



GUÍA EDUCACION FISICA Y SALUD 4º AÑOS SEMANA 29 - 30

Nombre:

Curso:

Fecha: del 05 al 16 de octubre

OA1 Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles; por ejemplo: atrapar un objeto con una mano a diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zigzag y saltar, caminar sobre una base a una pequeña altura y realizar un giro de 360° en un solo pie.

Contenido: Combinación habilidades locomotrices.
Ejercicios de coordinación viso-motriz.
Lanzamientos de precisión.



Hoy conoceremos la alfabetización de la Educación Física y en acción las habilidades motrices ¡¡vamos entonces aprender y descubrir lo que puede hacer nuestro cuerpo!!!

ALFABETIZACION FISICA



ALFABETIZACION EN EDUCACION FISICA

EL CONCEPTO DE HABILIDAD MOTRIZ BÁSICA O ELEMENTALES considera una serie de acciones motrices que aparecen conforme a la evolución humana (pararse, caminar, correr, patear, etc). Son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas, como son las deportivas.

- **HABILIDAD:** Capacidad de una persona para hacer una cosa correctamente y con facilidad.
- **MOTRIZ:** (Cuerpo) La motricidad es la capacidad de movimiento del cuerpo humano
- **BÁSICA:** Es lo mínimo que puede requerirse para realizar una actividad



¿QUE SERÁN LAS HABILIDADES MOTORAS COMBINADAS?

Nuestras habilidades se van desarrollando por lo que al dominar las habilidades motoras básicas podemos comenzar a realizar las combinadas.

En las habilidades motoras combinadas podemos realizar de forma sucesiva dos o más acciones motoras, por ejemplo: correr y saltar de forma continua; correr boteando un balón; pararse en un pie; recibir un balón, etc.

Es posible encontrarlas en los fundamentos principales del deporte por ejemplo gimnasia rítmica, tenis, básquetbol, entre otras.



En el siguiente mapa conceptual podrás observar las cualidades físicas básicas y sus clasificación, donde podrás observar que nuestro cuerpo tiene múltiples cualidades motoras:





**¡¡TE INVITO A VER ESTE VIDEO QUE TE AYUDARÁ A
COMPRENDER MEJOR LAS HABILIDADES MOTRICES
BÁSICAS.**

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS 
<https://www.youtube.com/watch?v=l3UR2vWgFKc>

ACTIVIDADES DE TRABAJO

Actividad N° 1:

Responde las siguientes preguntas en el cuaderno o guía de Educación Física y Salud apartir de la lectura del texto de esta guía y si puedes con la ayuda del video sugerido.

1.- ¿Qué son las Habilidades Motrices Básicas?

2.- ¿Cuáles son las Habilidades Motrices Básicas?

3.- ¿Qué son las habilidades motoras combinadas? Ejemplifica.

**¡¡Excelente!! Muy bien recuerda que las actividades físicas la hacemos
en las clases remotas sincrónicas!!**

